



Wettkampf in der Kälte

Der Wetterbericht sagt für den Wettkampftag des IRONMAN 70.3 Switzerland in Rapperswil-Jona kältere Luft- und Wassertemperaturen als üblich voraus. Deshalb möchten wir dir einige Ratschläge und Hinweise geben, wie du dich so gut wie möglich auf die Bedingungen vorbereiten kannst. Wir gehen davon aus, dass für das Rennen ein Neoprenanzug erforderlich sein wird, also bring bitte deinen Neoprenanzug für den Renntag mit. Wir beobachten die Wetterbedingungen genau und werden bei Bedarf weitere Vorkehrungen treffen und dich zu gegebener Zeit auf dem Laufenden halten.

Im Folgenden findest du einige Tipps, die dir helfen sollen, dich auf den Renntag vorzubereiten.

Schau dir deine Ausrüstung genauer an - Erwäge, zusätzliche Ausrüstung für kaltes Wetter mitzubringen.

- **Neoprenanzug** - Ein langärmeliger Neoprenanzug sorgt für Isolierung und hilft, die Körperwärme beim Schwimmen in kaltem Wasser zu erhalten.
- **Füßlinge** - Neopren- oder andere Füßlinge können bei einer Wassertemperatur von 18,3 °C oder kälter getragen werden. Das Tragen von Füßlingen während des Schwimmens hilft, die Füße warm zu halten und Wärmeverluste zu vermeiden.
- **Zusätzliche Badekappe** - Das Tragen einer zusätzlichen Kappe (z. B. einer Badekappe aus Neopren) unter der offiziellen Badekappe des Rennens kann helfen, den Kopf warm zu halten und Wärmeverluste zu vermeiden.
- **Ohrstöpsel** - Die Verwendung von Ohrstöpseln kann verhindern, dass kaltes Wasser in die Ohren gelangt.
- **Bedecke dich nach dem Schwimmen** - Ziehe in Erwägung, zusätzliche Kleidung für den Start auf der Radstrecke zu verwenden. Mit Handschuhen und Socken/Schuhüberzügen kannst du deine Extremitäten während der Radstrecke warm halten. Armstulpen und Westen/Windjacken sind ebenfalls eine gute Möglichkeit, um während des Radfahrens warm zu bleiben.

Hier sind einige zusätzliche Tipps, die dir helfen, am Wettkampftag dein Bestes zu erzielen:

- **Nimm dir Zeit und wärme dich vor dem Schwimmen auf** - Plane ein, dich langsam aufzuwärmen, bevor du ins Wasser gehst. Du kannst unseren Schwimm-Aufwärmbereich vor dem Wettkampf nutzen oder fünf bis zehn Minuten damit verbringen, deine Muskeln mit Armschwüngen und anderen sanften Bewegungen zu lockern, während du auf den Start wartest.
- **Locker in das Schwimmen einsteigen** - Starte nicht gleich mit maximaler Anstrengung, sondern lass das Schwimmen locker angehen. Entspanne dich und

konzentriere dich auf deine Atmung, während du dich auf ein nachhaltiges Tempo einstellst.

- **Nutze die angebotene heiße Suppe** - Wir bieten heiße Suppe vor dem Schwimmen, nach dem Schwimmen, an der zweiten Rad-Aidstation und an allen Lauf-Aidstationen an.
- **Nutze das Aufwärmzelt** - In der Nähe der Wechselzone wird ein Aufwärmzelt zur Verfügung stehen. Ziehe diese Option in Betracht, wenn du die Schwimmstrecke verlässt.
- **Gewöhne dich an das kalte Wetter** - Lass deinen Körper sich an die kalten Temperaturen gewöhnen. Halte dich in den Tagen vor dem Wettkampf bei kälteren Temperaturen im Freien auf. Dies hilft deinem Körper, sich an die niedrigeren Temperaturen anzupassen.

Damit du auf dem Laufenden bleibst, empfehlen wir dir, am Samstag um 14 Uhr MEZ an der letzten Renn-Updates und Q&A Session im Food Village teilzunehmen, die IRONMAN Tracker App herunterzuladen und uns auf Facebook und Instagram zu folgen.